

Fachabteilung Gefäßchirurgie

Intervallgehtraining | Zeitaufwand ca. 30 Minuten/Tag

Gehtraining | Suchen Sie sich eine möglichst ebene Gehstrecke, die Sie in einem für Sie mittleren bis höheren Gehtempo ablaufen.

Sie brauchen also einen genauen Startpunkt und laufen dann so weit, bis Sie aufgrund der auftretenden Schmerzen (meistens in den Waden) stehen bleiben müssen. Das ist Ihr Zielpunkt, den Sie sich gut merken müssen. (Am besten Sie schreiben die Meterzahl oder die Schrittzahl auf).

Sie wiederholen diese Strecke, laufen aber mindestens einen Schritt weiter als bei Ihrem vorhergehenden Laufversuch trotz der auftretenden Schmerzen. Wenn es einige Meter mehr sind - auch gut. Der Zielpunkt wird dadurch fortlaufend verlängert.

Diese Übung wiederholen Sie insgesamt 3-4-mal und absolvieren dieses Training 2-3-mal täglich. Halten Sie möglichst immer das gleiche Gehtempo.

Haben Sie Geduld, wenn am Anfang noch keine großen Verbesserungen möglich sind, die Muskulatur braucht Zeit, um sich anzupassen. Ein gesunder Läufer kann auch nicht sofort Marathon laufen, sondern braucht Monate bis Jahre Training dazu.

Wenn Sie routinierter werden, können Sie natürlich auch die Gehstrecken verändern, können Steigungen hinauflaufen oder Treppen steigen.

Wichtig ist: Bei auftretendem Schmerz bzw. Stehzwang noch mindestens 1 Schritt weiter gehen bevor Sie stehenbleiben.

Auch Spitzensportler trainieren ihren Stoffwechsel und die Muskelfunktion durch ein ähnlich konzipiertes Intervalltraining.

Kniebeugen oder Zehenstandsübungen | Dabei testen Sie zunächst Ihre maximale Anzahl von z. B. Kniebeugen, bevor Sie aufgrund von Schmerzen aufhören müssen. Nach einer Pause von 2 - 3 Minuten machen Sie nur noch 2/3 der Anzahl der Wiederholungen, das wird 3 - 4-mal durchgeführt.

Beispiel:

max. Anzahl 9 Kniebeugen

Training: 3-4 x 6 Kniebeugen mit jeweils 2-3 Minuten Pause dazwischen, 3 mal am Tag

Tempo: 1 Kniebeuge/Sekunde.

Gleiches Vorgehen auch beim Zehenstand. Sie können sich dabei auch an einem Stuhl festhalten, wenn Gleichgewichtsstörungen auftreten sollten.

Fahrradergometer bzw. Fahrradfahren | Auch hier sollte zunächst eine Maximalbelastung ausgetestet werden (entweder nach Wattzahl, Tempo oder Strecke bzw. Zeit), dann 3 - 4 mal 2/3 Belastung mit entsprechender Pause hintereinander. Diese Übung kann 2 – 3-mal am Tag durchgeführt werden.

Wichtig: So viel wie möglich Laufen - keine Fahrstühle, dafür Treppensteigen!

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich direkt an uns oder an unsere Krankengymnasten/ Gehschule.

Weiter besteht die Möglichkeit, sich an eine Koronarsportgruppe zu wenden, die es praktisch überall gibt. Teilweise gibt es Gefäßsportgruppen, bei denen unter ärztlicher Überwachung in der Gruppe ein motivierendes Training durchgeführt wird. Gerne vermitteln wir oder der Hausarzt entsprechende Adressen.

Viel Spaß und viel Erfolg bei Ihrem Intervalltraining!

Ihr
Team der Gefäßchirurgie